



保持皮膚健康

為何有健康的皮膚很重要？

皮膚是人體最大的器官，對於保護身體有著重要的作用。皮膚保持身體水分，防止脫水，而且抵擋有害的細菌進入身體。正因為皮膚如此重要，您應該盡可能保持皮膚健康。

怎樣才能保持皮膚健康？

- 運動。運動可以增加皮膚表面的血流量。
- 進食均衡的飲食，包括諸如新鮮魚類、水果、全麥和脫脂或低脂乳製品等蛋白質。
- 如果在室外停留時間會超過數分鐘，請使用防曬霜。防曬霜有助於減少罹患皮膚癌和出現皺紋的幾率。太陽光中有害的紫外線會影響所有人，而不僅僅是淺色皮膚的人。

瞭解更多資訊！

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院有關於皮膚健康的**免費**易懂資訊。如需下載或預訂這些材料和其他主題的資料，請前往 <http://www.niams.nih.gov/multicultural/> 或撥打免付費電話 **877-226-4267** (TTY : 301-565-2966)。

- 任何人都可能罹患皮膚癌（美國國家癌症研究所）
- 關於粉刺的簡明易懂資料
- 關於異位性皮膚炎（濕疹）的簡明易懂資料
- 關於銀屑病的簡明易懂資料
- 關於硬皮病的簡明易懂資料
- 關於白癜風的問答

